

إيثار : السلام عليكم ورحمة الله وبركاته أستاذة منى ، نحن مجموعة طالبات من التربية البدنية نود اجراء مقابلة بسيطة معك ، أولا عرفي بنفسك ..

أستاذة منى : وعليكم السلام ورحمة الله .. الاسم : منى علي الغامدي لاعبة جمباز سابقاً معلمة تربية بدنية بمدارس العقيق الاهليه ورئيسة قسم التربية البدنية بمجمع العقيق الدولية والاهليه مدربة تنس ريشة طائرة بجامعة طيبة عضو بالاتحاد السعودي لتنس الريشة الطائرة مدربة تنس ريشة طائرة لمنطقة المدينة المنورة مدربة دولي مستوى أول بالبارلمبية لمنطقة غرب آسيا ..

ايثار : هل الرياضات المشهورة تسبب تشوهات قوامية ؟ وماهو أفضل انواع الرياضات ؟

أستاذة منى : نحن نعلم ان كل رياضة لها تركيبة جسدية مختلفة تتشكل حسب اللعبة فعلى سبيل المثال لاعبو حمل الاثقال فإن اجسام تصبح اقصر بخلاف لاعبو السله وكرة الطائرة فإن اجسامهم تزداد طولاً مع الاستمرار باللعبة وكذلك السباحيين تصبح اكتافهم وظهرهم اعرض لاستخدامهم الايدي بشكل اكبر اما عن الجمباز فإنه يعمل على مرونه الجسم وصقل القوام وتعد رياضة الجمباز من الرياضات المفيدة للجسم وكذلك يعمل الجمباز على تقوية العظام وتزيد من كثافته ومن فوائدها الادراك المعرفي الذهني وذلك من خلال التناسق الحركي البصري وهذه المهارة تحفز العقل عند ممارستها ومن فوائدها كذلك بناء الجسم لانه هذه الرياضة تستهدف العضلات ومن فوائدها كذلك الوقاية من الامراض لان اللاعبه يجب ان تكون رشيقة ويتطلب ذلك نمط صحي جيد والحفاظ على اسلوب حياة صحي مما يقوي المناعة وكذلك من فوائد الجمباز الصحة النفسية والمهارات الاجتماعية وأكملت الاستاذة منى بأن الجمباز لا يعمل على تشوهات للجسم بل يقوم بتصحيح اعوجاج الارجل وانحناء الظهر وتقلص الاكتاف وذلك من خلال تمارين الاطاله للعضلات وتقوية العضلة ورجوعها الى شكلها الصحيح